



RISO CON PETTO DI POLLO ALL'ASIATICA

Preparazione: ca. 30 min.

Valore nutritivo: Porzione (1/4):

518 kcal / 6 G / 79 C / 37 P

PER 4 PERSONE

- 300 g Riso a chicco lungo (ad es. Parboiled)
- 6 dl acqua salata bollente
- 1 limone
- 2 c. zucchero
- 1 dl salsa di soia
- 1 dl salsa sweet chili
- 2 spicchi d'aglio
- 1 c. olio d'oliva
- 4 petti di pollo (ca. 165 g l'uno)
- 0,5 c.no sale
- un pizzico pepe

ECCO COME SI FA

- 1. Riso:** cuocere il riso per ca. 15 min. in acqua salata bollente. Scolarlo, rimetterlo nella pentola, coprire e tenere in caldo.
- 2. Marinata:** in una ciotola grattugiare la scorza del limone, spremere il succo e unirlo alla scorza. Aggiungere lo zucchero, la salsa di soia e la salsa sweet chili. Sbucciare l'aglio, grattugiarlo finemente, mescolare bene.
- 3. Arrostire:** in una padella capiente antiaderente scaldare l'olio. Condire il petto di pollo e rosolarlo per ca. 2 min. su ogni lato. Aggiungere la marinata, portate a ebollizione. Abbassare il fuoco e lasciar sobbollire per ca. 5 minuti. Girare 2 volte i petti di pollo, toglierlo, affettarlo e servirlo con il riso.

Suggerimento: guarnire con foglie di basilico thai.

Lista della spesa

Trovi questi ingredienti nei Coop Pronto



In collaborazione con

Betty Bossi